

7月 給食献立表

令和8年
給食回数12回

飛島学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をととのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
1	水	さけしそごはん 牛乳	さけ	牛乳	あおじそ		ごはん	あぶら	3年生の TOBI探野菜
		とびたんかきあげ		しらすぼし	モロヘイヤ オクラ パプリカ	なす コーン たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら	
		とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	しろいんげんまめ		
		ピーチゼリー				もも	ゼリーのもと		
2	木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		減農薬野菜給食
		なつやすいのミートやき	ぶたひきにく	チーズ		なす スッキーニ にんにく たまねぎ	じゃがいも		
		ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	
		レタスのふわふわスープ	ベーコン たまご		トマト にんじん	レタス	かたくりこ		
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		さばのしっぽうみそやき	さば みそ						
		じゃがいものあおなえ			だいこんば	コーン	じゃがいも	バター	
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにく はんぺん たまご		にんじん みずな	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう		
6	月	ドライカレー 牛乳	ぶたひきにく だいず	牛乳	にんじん ビーマン	にんにく しょうが たまねぎ りんご	むぎごはん こむぎこ ルウ ひよこまめ	あぶら	
		キャベツメンチカツ	あいひきにく			キャベツ たまねぎ	パンこ	あぶら	
		しゅわしゅわゼリーポンチ		牛乳			ゼリー ゼリーのもと サイダー		
7	火	枝豆ごはん 牛乳		わかめ 牛乳		えだまめ	ごはん	ごま	七夕の節句
		ほしのコロッケ					じゃがいも	あぶら	
		きらきらサラダ	ハム		にんじん パプリカ	きゅうり コーン	こんにゃく さとう	ごまあぶら	
		あまのがわすまし	とりにく かまぼこ		オクラ	はくさい しいたけ	そうめん		
8	水	ぶたキムチどん 牛乳	ぶたにく みそ	牛乳	にら にんじん	キムチ もやし しょうが	むぎごはん さとう	ごまあぶら ごま	
		うずらたまごのスープ	とりにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ	かたくりこ		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも パナナ パイン	さとう		
9	木	たまごとうどん 牛乳	ぶたにく なんと たまご	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ はくさい	うどん かたくりこ		
		ねぎつくね	とりひきにく おから とうにゅう			しょうが ねぎ	パンこ こむぎこ かたくりこ	ごま	
		きりぼしだいこんのにつけ	あぶらあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら	
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		お魚 チャレンジデー ～あじ～
		あじフライ	あじ				パンこ	あぶら	
		やさいと卵のあえもの	たまご		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら ごま	
		とうがんのカレースープ	とりにく かまぼこ		にんじん いんげん	しめじ たまねぎ とうがん	ルウ	あぶら	
13	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		3年生の TOBI探野菜
		揚げ鶏のあんかけ	とりにく				こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	
		十六ささげのごまみそ和え	みそ		じゅうろくささげ	キャベツ	さとう	ごま	
		だいずのいそに	まぐろあぶらづけ だいず	ひじき	にんじん	こんにゃく コーン えだまめ	さとう		
14	火	ガパオライス 牛乳	とりひきにく	牛乳	パプリカ バジル	たまねぎ にんにく	ごはん さとう	あぶら	食育の日 アジア大会 応援献立 ～タイ編～
		ホキフライのレモンソース	ホキ			レモン	さとう かたくりこ パンこ	あぶら	
		なつやすいのトマトに	ミートボール		にんじん ビーマン トマト	にんにく なす たまねぎ		オリーブあぶら	
15	水	中華そば 牛乳	ぶたにく なんと うずらたまご	牛乳		もやし きくらげ ねぎ たけのこ	ちゅうかめん		
		愛知大豆のおからしゅうまい	だいず おから ひきにく			たまねぎ			
		きりぼしバンバンジー	ささみ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま	
		オレンジ				オレンジ			
16	木	なつやすいかレー 牛乳	ぶたにく	牛乳	トマト ビーマン パプリカ オクラ	にんにく しょうが たまねぎ なす りんご	むぎごはん じゃがいも ルウ	あぶら	3年生の TOBI探野菜 ＆メニュー
		やさいましましパワーサラダ				キャベツ えだまめ コーン きゅうり	さとう	ごまあぶら	
		すいか				すいか			

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程：エネルギー624kcal、たんぱく質15.8%、脂質29%

後期課程：エネルギー777kcal、たんぱく質15%、脂質26.8%